

Wir sehen die Dinge nicht,
wie sie sind,
wir sehen sie, wie wir sind.

Anaís Nin

Unser Weltbild

Ach ja, es ist die Zeit der Wissenden, der Besserwissenden, der Alleswissenden, der Ahnungslosen und der Doofen. Eine kleine Pandemie bringt unverhofft und ehrlich auf den Tisch, was wir denken, was wir fühlen und wie wir sind. Wir werden geflutet mit Informationen aller Art, mit Bildchen, humorigen Sprüchen und unzähligen guten und auch nervenden Videos, die uns entweder positiv aufrütteln, rosarotes Barbie-Glück suggerieren oder eindringlich darauf hinweisen, dass die fiese, dräuende Apokalypse schon ungeduldig vor der Tür steht.

Nun bin ich nicht so der Panik-Typ. Ich habe im Laufe meines Lebens die Erfahrung gemacht, dass es deutlich konstruktiver ist, in unbekanntem Situationen tief durchzuatmen und das Gehirn weiterlaufen zu lassen, als mir mit Horrorszenarien meine Urteilsfähigkeit zu vernebeln. Je mehr Abstand zu einem Problem ich bekomme, desto leichter sehe ich verschiedene Lösungsmöglichkeiten. Das war eine schmerzhaft, aber sehr nachhaltige Lektion, die ich lernen musste. Damals habe ich mir geschworen, mich nie mehr von einem Problem so überrollen zu lassen, dass ich den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr sehe. Eine prima Strategie.

Sorge dich nicht, lebe! von Dale Carnegie lief mir damals auch passend über den Weg. *Kümmere dich nicht um ungelegte Eier*, sagte mein Vater. So gaaaanz langsam sackten diese Weisheiten in mein Bewusstsein und wurden mir zur hilfreichen inneren Haltung. Bis dahin war es ein langer Weg. Ich sah überall Probleme, und schwupps – da waren überall Probleme. Ich kämpfte an allen Fronten, rieb mich auf, war nervös und erschöpft, oft krank und immer in Erwartung des nächsten Hammers, der in meine Richtung schleuderte. Der kam auch, zuverlässig. Meine Reaktion? „War ja klar...“ oder „Warum immer ich???“

Ich habe mir *unbewusst* meine äußere Realität so geschaffen, wie ich sie innerlich in meinen Gedanken konstruiert habe. Völlig ahnungslos von der Kraft des Geistes wurden alle meine Hoffnungen, Wünsche und Träume in schöner Regelmäßigkeit zertrümmert, weil ich innerlich so gepolt war, dass das worst-case-szenario eintreten *musste*. Egal wie ich mich anstrenge, egal, wie viele Grübeleien mir nachts den Schlaf raubten, meine Programme liefen so zuverlässig ab wie immer.

Gott hat einen harten linken Haken (Peter Fox)

Mich hat er einige Male richtig heftig zu Boden geschlagen. Irgendwann war ich so tief unten in meinem Leid, mit meiner Kraft und mit meiner Lebensfreude, da schickte mir meine Tante eine Postkarte. Darauf stand:

Wer ganz unten ist, hat das Glück, nochmal von vorne anfangen zu können.

Diese Karte hing dann an meiner Wohnungstüre, so dass ich sie beim Rausgehen immer lesen konnte. Ich begann, mich mit mir, meinen Wünschen und meinem Charakter, meinen Potenzialen und meinen Fehlern zu beschäftigen. Ich begann, an mir zu arbeiten und mich zu verändern. Ich machte mich „auf den Weg“.

Heute kümmere ich mich nicht mehr um ungelegte Eier und ich heule auch nicht mehr über verschüttete Milch. Was vorbei ist, ist Vergangenheit. Was die Zukunft bringt, werde ich früh genug erfahren. Wenn ich Entscheidungen treffen muss, wäge ich pro und contra gegeneinander ab, nutze meinen Verstand, höre auf mein Bauchgefühl, entscheide, fertig. Wenn es wirklich mal ein Problem gibt, löse ich es ähnlich. Aber ich verplempere nicht meine Zeit, um mir Sorgen zu machen über Dinge, die vielleicht irgendwann mal eintreten, oder auch nicht.

Meine damalige „Strategie“ der ehrlichen Selbstreflexion möchte ich gerne ganz vielen Menschen ans Herz legen. Vor allem denen, die gesteuert von ihren Ängsten, schlechten Erfahrungen und Geisteshaltungen im Moment nur noch Horrorszenarien und Katastrophenfilme auf sich zukommen sehen. Die ohne Vertrauen in sich und andere ihre Sicht- und Denkweise gespiegelt bekommen. Eine negative Sicht auf die Welt, mit Lug, Trug, Verarschung und Beschiss. Sie glauben alles Schlechte, was andere erzählen, weil es in ihr Denksystem passt. Weil sie selbst so denken, weil sie selbst so sind.

Das ist zwar völlig normal, aber ich bin der Meinung, dass es gesünder ist, angstfrei und gelassen mit schwierigen Situationen umzugehen, als in „wir-wissen-wenigstens-Bescheid“-Gruppen das Ende der Welt heraufzubeschwören. Und wer in Geschichte gut aufgepasst hat, der weiß, dass es immer schon um Macht und Geld ging, um oben und unten, um reich und arm. Es ging irgendwann immer ums Überleben in widrigen Umständen. Es ist also nicht so, dass das alles neu wäre.

Wichtig ist: Wie gehen wir alle damit um? Erkenne wir die Verantwortung und Chancen, die wir in dieser Welt haben? Oder ist uns die Rolle der ewig motzenden, anklagenden und schlechte Laune verbreitenden „Insider“ wichtiger als wirkliche Veränderung?

Wenn Du denkst, die ganze Welt sei schlecht, vergiss nicht, dass Menschen wie Du und ich darin leben. (Gandhi)

Die Welt ist aber nicht schlecht. Die Welt ist so, wie ich sie gestalte. An meinem Schreibtischfenster hängt ein kleines Schild, darauf steht „Heute wird ein guter Tag!“, auf der Rückseite steht „Heute wird ein schlechter Tag!“ Egal wie ich es drehe und wende: Ich werde Recht behalten. Deshalb schaue ich mir grundsätzlich nur die Vorderseite an, weil ich mich entschieden habe, dass meine Tage gut werden.

Wir haben es selbst in der Hand!

Das ist wirklich das Einzige, was wir verinnerlichen müssen. Es bedeutet nicht, blauäugig und naiv durch eine rosarote Brille zu schauen und sich die Welt schön zu

malen. Es bedeutet, sich realistisch auf das Positive und vor allem auf das Positive *in uns selbst* zu konzentrieren. Ein positives Weltbild zu haben bedeutet, Schönes zu erleben, sich mit positiven Dingen zu beschäftigen, positive Dinge zu tun und sich gut zu fühlen. Ein negatives Weltbild zu haben bedeutet, sich mit schlechten Nachrichten zu beschäftigen, überall nur negative Dinge zu sehen, Negatives zu erleben und sich schlecht zu fühlen.

Wir alle verhalten uns erst einmal so, wie wir es gelernt haben. Wir haben aber immer auch die Wahl, wie wir mit diesen Erfahrungen und Programmierungen umgehen, was wir zukünftig denken, fühlen und erleben werden. Jeder von uns ist für seine innere und äußere Welt selbst verantwortlich. Es ist ein schmerzlicher Prozess zu erkennen, wie oft man *sich selbst* Schmerz zugefügt und gelitten hat, weil man es nicht besser wusste und seinen inneren Programmen gefolgt ist. Aber wir können jederzeit damit aufhören und beschließen, uns zu ändern, die alten Wunden zu heilen und ein neues Leben zu beginnen. Und dann müssen wir an unserem neuen Fundament arbeiten, uns immer wieder überprüfen, aufmerksam sein, geduldig und vor allem liebevoll mit uns selbst.

Wo Deine Aufmerksamkeit hingeht, fließt Deine Energie hin

Es braucht seine Zeit, weil wir das neue Denken und Verhalten einüben müssen, aber wir werden schnell Veränderungen und vor allem Verbesserungen feststellen. Wir fühlen uns besser, erleben schönere Dinge, treffen nettere Menschen und sind gesünder und glücklicher.

Wenn wir jedoch immer wieder negative Situationen erleben oder ständig Betrug, Bedrohungen oder Manipulation von außen auf uns zukommen sehen, so hat unsere Vergangenheit uns noch fest im Griff. Dranbleiben heißt dann die Devise, immer wieder hinschauen, weiter üben und einfach nicht aufgeben.

Die einfache Frage „Trägt das zu meinem Glück bei?“ hilft, positive von negativen Gedanken zu unterscheiden. Dann kann man sofort gegensteuern. Man kann sich zum Beispiel vorstellen, wie Gandhi, Jesus, Nelson Mandela, der Dalai Lama oder ein anderes leuchtendes Vorbild auf eine bestimmte Nachricht reagieren würden. Ich bin überzeugt, dass sie auf negative Nachrichten gar nicht reagiert hätten, weil sie sich einfach nur auf positive Dinge fokussierten.

Wirklich kluge Menschen handeln präventiv, das heißt, sie setzen alles daran, gute Ergebnisse zu erzielen und ungünstige Situationen in gute Gelegenheiten zu verwandeln. Die anderen sind nicht klug.

Natürlich bin ich nicht naiv: Die Welt ist kein Ponyhof, und Millionen Menschen leben in unfassbar schlechten Umständen. Die Realität zu erkennen bedeutet aber nicht, sich in schlechten Prophezeiungen oder miesen Nachrichten zu suhlen und den eigenen Fokus von der Sonnenseite abzuwenden. Man kann sich selbst vielfältig engagieren – persönlich, beruflich, ehrenamtlich, finanziell – um die Welt zu einem besseren Ort zu machen. Anfangen muss man aber immer bei sich selbst.

Die wichtigste Frage bleibt dabei, welches Bild man sich von der Welt macht. Die Antwortet darauf lautet: So sei es!